

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

17.3.2025 – 21.3.2025 NoNoNo WEEK 12/2025

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Vanilkový rastlinný miláčik s mandľami 8 a kukuričnými lupienkami  
50g Jablko

**Obed:** 200ml Krémová polievka z bielej fazule s pečenou mrkvou a tymiánom  
210g (110g/100g) Tekvicový guláš s parenou bezlepkovou knedľou

**Olovrant:** 100g Bezlepkové pečivo, rastlinná syrová pena, paprika

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s jahodami a orechami 8  
50g Banán

**Obed:** 200ml Karfiolová polievka s petržlenovou vňaťou a bezlepkovými krutónmi  
225g (90g/110g/25g) Bolonské ragú s teľacím mäsom 9, bezlepkové špagety,  
šalát z čínskej kapusty s kalerábom a farebnou paprikou 10

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb s tzatziki nátiarkou s avokádom

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, paprikové rastlinné maslo, strúhaný rastlinný syr  
50g Biela reďkovka

**Obed:** 200ml Petržlenový krém s medom a slnečnicou  
225g (90g/110g/25g) Morčacie kúsky s lečom, varené zemiaky, kapustový šalát s feniklom

**Olovrant:** 75g Kukuričný koláč s jablkom

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Krupicový puding s malinami a pečenými mandľami 8  
50g Hruška

**Obed:** 200ml Polievka z červenej šošovice s mrkvou a pohánkou  
225g (90g/110g/25g) Kuracie s cesnakovo-smotanovou rastlinnou omáčkou, ryža,  
uhorkový šalát s kôprom

**Olovrant:** 75g Bezlepkové pečivo, hráškovno-mätový hummus 11

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, nátiarka z pečenej papriky so sušenými paradajkami  
50g Mrkva

**Obed:** 200ml Slepací vývar s bezlepkovou mrvenicou a ligurčekom 9  
225g (90g/110g/25g) Šošovicové ragú s koreňovou zeleninou, pučené zemiaky, listový šalát

**Olovrant:** 75g Makový bezlepkový koláč so slivkami

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulc, Zdroje: Tinkine recepty, 2017  
**ALERGÉNY:** 1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše, Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.